

Inhalt

Küsse fürs Gehirn – eine Einführung	9
Fachlichkeit mit Augenzwinkern	10
Für wen ist das Buch?	11
Was passiert in den Kapiteln?	12
Die Auswirkungen der inneren Bilder	13
Warum sich die Arbeit an inneren Bildern lohnt	15
 Erster Kuss: Worum geht's? Gedanken zum Einstieg	19
Der TPHG-Check	20
Das Zusammenspiel von Hirn, Herz und Hand	22
<i>Der soziopsychobiologische Blick</i>	22
<i>Das potenzialGPS</i>	25
 Zweiter Kuss: Die sieben Facetten der Mindset-Veränderung	30
Facette 1: Die Frage nach dem Wer, Wohin und Wofür	31
<i>Das IKEA-Maßband</i>	33
<i>Friedhofbesuch und Grabredeübung</i>	34
<i>Am Arsch vorbei geht auch ein Weg</i>	35
<i>Museum Ihres Lebens</i>	36
 Facette 2: Begrenzungen und Quellen identifizieren	37
<i>Denkmuster auf Funktionalität prüfen</i>	37
<i>»Infektionen«</i>	38
<i>Die Top Five der Lösungsblockaden</i>	39
<i>Kontextfokussierung</i>	41
<i>Männliche und weibliche Ahnen und das Credogramm</i>	42
<i>Die »Schatten«</i>	44
<i>Der Eisberg</i>	45

<i>Die Energie</i>	47
<i>Werte-Check</i>	49
<i>Stress- und Verhaltensreflexion mit dem ABC-Modell:</i>	
<i>Erfahrung, Bewertung und Reaktion</i>	50
<i>Stressverstärker – Reflexion mit Mischpult und Bühne</i>	53
<i>Das Bewertungssystem</i>	55
 <i>Facette 3: Würdigung und Ressourcen</i>	57
<i>Würdigende Danksagung</i>	57
<i>Soundeffekte</i>	58
<i>Gegenspieler und Gegenspielerinnen</i>	59
<i>Soziales Netz und Ressourcenlandkarte</i>	59
<i>Streleckys Spielplatz</i>	59
 <i>Facette 4: Disputation, Transformation oder Defusion</i>	60
<i>Die leere Wohnung</i>	60
<i>Auf der Couch mit der Herkunftsfamilie</i>	61
<i>Ein Plausch mit den inneren Antreibern und Antreiberinnen</i>	62
<i>Die Elefantenmethode</i>	62
<i>Sprachliche Quickies und Shorties</i>	63
<i>Gespräche mit Sokrates, Perls, Satir und Katie</i>	63
<i>Die Verflüssigung der Irrationalität</i>	66
<i>Tassen-Aufstellung</i>	68
<i>Die Glaubenspolaritäten</i>	72
<i>Clean Space</i>	73
<i>Mit ACT aktiv Verknotungen lösen</i>	74
 <i>Facette 5: Hirnküsse und Mottoziele (er)finden</i>	78
<i>An eigenen Werten und Zielen orientieren: die Selbstverpflichtung</i>	79
<i>Die Copy-Paste-Strategie</i>	79
<i>Erlaubnissätze wachküssen</i>	80
<i>Verknüpfung des Erlaubnissatzes mit einem Mottoziel</i>	81
<i>Die fünf Freiheiten als Bezugsrahmen</i>	82
<i>Fünf Lösungsoptionen für Lösungsblockaden</i>	82
<i>Die Balance der Kernbedürfnisse als Referenzrahmen</i>	83
<i>10scales4life</i>	83
<i>Hirnkuss-Check</i>	85

Facette 6: Perspektive und Verkörperung	86
<i>Die hirngeküsste Wunderfrage</i>	86
<i>S.M.A.R.T. war gestern – Ziele effektiver definieren</i>	87
<i>Die Spieglein-Spieglein-Strategie</i>	88
<i>Das Somatogramm</i>	88
<i>Der Lösungskörper</i>	89
<i>Liebesbrief an meinen Körper</i>	90
 Facette 7: WOOPen und verankern	90
<i>Motivations-Check</i>	91
<i>Anker setzen</i>	91
<i>Das Wunderrad WOOPen</i>	92
<i>Mentorinnen und Mentoren für die Zukunft</i>	94
<i>Die 3steps4solution</i>	95
<i>Die Reflexion mit der Fingertechnik</i>	96
<i>Rituale nutzen</i>	97
<i>Grüße an Gehirn und Körper</i>	97
 Dritter Kuss: Die Pippi-Langstrumpf-Strategie	98
Verbundenheit und Loyalität	99
Autonomie und Gestaltungsfreude	99
Balanceakte	100
Pippi und Annika (und was ist eigentlich mit Tommy?)	102
Glaubenssätze mit Annika, Pippi und dem Lebenssinn in Reflexion bringen	105
Die »Tommy-Kompetenz« nutzen	108
 Vierter Kuss: Gedanken zum Abschluss in der Wunderbar	110
 Dank	114
 Literatur	115